

Информация за близки контакти на потвърден случай на COVID-19

Този информационен лист предоставя съвети на хора, които са имали близък контакт с лице, за което е потвърдено, че има коронавирус.

На 2ри май 2020 г. Правителството обяви пътна карта, определяща планът на Ирландия за премахване на ограниченията на COVID-19 в 5 фази. Първата фаза започна на 18-ти май 2020 г. За повече информация посетете:

<https://www.gov.ie/en/publication/ad5dd0-easing-the-covid-19-restrictions-on-may-18-phase-1/>

Какво е близък контакт?

Близък контакт е всеки, който е прекарал повече от 15 минути, лице в лице, на два метра от човек с коронавирус в каквато и да било среда. Например, всеки, който живее в същото домакинство, или някой, който е споделил затворено пространство с потвърден случай в продължение на повече от два часа.

Какво трябва да направя, ако съм в близък контакт?

С Вас ще се свърже екип за проследяване на контакт (по телефона или с текстово съобщение), ако сте били идентифицирани, че сте били в близък контакт с някой с коронавирус. Не е необходимо първо да се свържете с Началник служба „Здравеопазване“ (HSE).

Когато получите обаждане, ще Ви попитат дали имате симптоми като:

- Нова кашлица – това може да бъде суха кашлица или продуктивна (с наличие на храчки) кашлица
- Недостиг на въздух
- Затруднено дишане
- Треска (висока температура от 38 градуса по Целзий или по-висока по термометъра)
- Хрема
- Възпалено гърло
- Загуба на вкус / мирис

Дори ако нямате някои от тези симптоми, но сте близък контакт на човек с COVID-19, ще бъдете помолени да започнете "ограничени движения" (вижте по-долу за обяснение), което ще продължи до 14 дни след последния път, в който сте били в контакт с лицето, което е било диагностицирано с COVID-19.

Ако работите в областта на здравеопазването, трябва да се свържете с Вашия мениджър и отговорник за Професионално здраве и да ги уведомите, че сте били идентифицирани като близък контакт на COVID-19 случай.

Можете да бъдете в близък контакт повече от веднъж, ако сте били изложени в два отделни случая – следователно, ограничаване на движенията отново ще важи за Вас в продължение на 14 дни след последното излагане.

Два теста ще Ви бъдат насрочени ако сте близък контакт, първият ще бъде веднага и вторият приблизително 7 дни след контакта Ви с лицето, което има COVID-19.

Втори тест няма да Ви бъде насрочен, ако той е в рамките на 24 часа след първия тест, или ако първият тест открие COVID-19.

Дори и да получите отрицателен резултат от теста, Вие ще трябва да продължите да ограничавате движенията си

Какво да направя, ако развия някой от горните симптоми?

Вие ще трябва да се самоизолирате незабавно (вижте по-долу какво означава това) и веднага да се свържете с кабинета на личния си лекар или с Началник служба „Здравеопазване“ (HSE) на номера предоставен в текстово съобщение, за съвет относно как да се грижите за симптомите;

Кабинетът на личния Ви лекар ще вземе Вашите данни и личният Ви лекар ще Ви се обади обратно.

Вашият личен лекар ще обсъди симптомите с Вас по телефона или с помощта на видео разговор и ще Ви посъветва за следващите стъпки, които трябва да предприемете;

Ако сте много болни и това е спешен случай, трябва да се обадите на 999 и да се уверите, че спешната помощ е наясно, че симптомите Ви могат да се дължат на коронавируса;

Не ходете до местното Спешно отделение или до личния си лекар, освен ако не сте били посъветвани да го направите от медицински специалист;

Следвайте всички съвети, дадени от Вашия лекар. Ако сте тествани за коронавирус и COVID-19 не е открит, ще трябва все пак да завършите 14-дневните ограничени движения.

Винаги трябва редовно да миете ръцете си и да покривате устата и носа си с кърпичка или извивката на лакътя си, когато кашляте и кихате, за да предотвратите разпространението на инфекцията.

Какво е активно проследяване?

Началник служба „Здравеопазване“ (HSE) започна „активно проследяване“ на близки контакти от петък, 8ми май 2020 г.

Активно проследяване (известно още като активно наблюдение) е текстово съобщение изпращано всеки ден до всички близки контакти на лице, което е диагностицирано като положително за COVID-19.

Текстовото съобщение се изпраща от “HSE Covid19”.

През 14-те дни от последната дата на контакт с лицето, диагностицирано с COVID-19, Екипът за проследяване на контакти на HSE ще изпрати текстово съобщение до близък контакт, за да (i) им напомни за значимостта на ограничените движения (ii) провери дали имат симптоми, свързани с COVID-19 и (iii), ако имат такива, да ги посъветва да се свържат с личния си лекар или с екипа за проследяване на контакти на HSE.

Какво представлява тестването на близки контакти?

Началник служба „Здравеопазване“ (HSE) започна тестване на всички близки контакти от 18ти май 2020 г.

Всички близки контакти на потвърден случай на COVID-19, независимо дали имат симптоми или не, ще бъдат пренасочени за тестване на коронавирус в съответствие с насоките за обществено здраве. Това представлява промяна в процедурата, тъй като преди това само близки контакти, които са имали симптоми са били пренасочвани за коронавирус тест

Близките контакти са тествани, тъй като е известно, че те са хората, които най-вероятно ще развият коронавируса. Чрез тестване на близки контакти в началото на процеса, хора, които носят вируса и имат леки или никакви симптоми ще бъдат идентифицирани.

Ако получите отрицателен или неопределен резултат от теста, Вие все пак ще трябва да ограничите движенията си за 14 дни.

Началник служба „Здравеопазване“ (HSE) започна тестване на всички близки контакти колкото е възможно най-скоро и отново на 7-ия ден след последния контакт със случай на 23ри май 2020 г.

Всички близки контакти на потвърден случай на COVID-19, независимо дали имат симптоми или не, ще бъдат пренасочени за тестване на коронавирус възможно най-скоро и ОТНОВО на 7-мия ден след последния им контакт с лицето, което има коронавирус (ако това е повече от 24 часа след първата натривка).

Чрез тестване на близки контакти в началото на процеса, хора, които носят вируса и имат леки или никакви симптоми ще бъдат идентифицирани.

Тестването на хора за втори път се прави, за да се увеличи вероятността за идентифициране на COVID-19 при всеки, който все още може да е в инкубационния период на COVID-19 по време на първия тест.

Ако получите два отрицателни резултата от теста, Вие все още ще трябва да ограничите движенията си за 14 дни след последния си контакт с лицето, което има коронавирус.

Ограничени движения и самоизолация

Какво означава „ограничено движение“?

Ограничени движения означава да си останете у дома, да не ходите на работа и да избягвате контакт с други хора и социални ситуации, доколкото е възможно. Много хора, които са били изложени на коронавирус, няма да развият COVID-19, но всички те трябва все пак да ограничат движенията в случай, че развият вируса.

Ограничените движения могат да бъдат известни и като "лична карантина". Правите това, за да възпрепятствате други хора, особено уязвимите или тези с висок риск във Вашата общност, да се заразят с коронавирус. Трябва да ограничите движенията си за 14 дни, ако нямате симптоми на коронавирус, но сте:

- близък контакт на потвърден случай на коронавирус (започнете от последния път, когато сте били в контакт);
- живеете в домакинство с някой, който има симптоми на коронавирус. За повече информация, [натиснете тук](#);
- връщате се в Ирландия от друга страна (започнете от деня, в който сте пристигнали в Ирландия).
- Ако работите в областта на здравеопазването, свържете се с Вашия мениджър / отдела за Професионално здраве, който ще определи дали сте важен работник, в такъв случай може да е възможно да се върнете на работа преди 14 дни, стига да нямате симптоми.

Какво представлява самоизолацията?

Самоизолация означава да останеш вътре и напълно да избягваш контакта с други хора.

Това включва да стоиш на страна от други хора в дома си.

Трябва да направите това, ако имате някакви симптоми на COVID-19.

Това се прави, за да предотвратим другите хора да се заразят, особено ако това са уязвими хора във вашата общност.

Ще трябва да се самоизолирате:

- Ако имате симптоми на COVID-19;
- Преди да бъдете тествани за коронавирус;
- Докато чакате резултатите от теста; и
- Ако сте имали положителен резултат от теста за COVID-19.
- За повече информация относно самоизолацията, [моля посетете тази страница](#).

Ако резултатът от теста показва "не е открит", можете да спрете самоизолацията 48 часа след като симптомите Ви отзвучат, но ако сте близък контакт, трябва да завършите периода на ограничени движения.

Ако живеете с други хора и се самоизолирате:

- Стойте в стая с прозорец, който можете да отворите;
- Ако можете, използвайте тоалетна и баня, които никой друг в къщата не използва;
- Ако трябва да споделяте баня с други хора, използвайте банята последни и след това я почистете старателно;
- Не споделяйте никакви вещи, които сте ползвали с други хора.

Има два критерия за приключване на самоизолация и можете да я преустановите само когато и двата са изпълнени:

- Изминали са 14 дни от началото на първите Ви симптоми; и
- Не сте имали повишена температура в продължение на 5 дни.

Например, ако имате главоболие или кашляте на 1-во число на месеца и последната Ви повишена температура е била на 12-ти, трябва да изчакате до 17-ти, за да завършите самоизолацията.

Ако последният Ви симптом е бил на 6-ти, ще трябва само да изчакате до 14-ти.

Ако работите в областта на здравеопазването, свържете се с Вашия мениджър / отдела за Професионално здраве, за да обсъдите горните критерии, преди да се върнете на работа.

Можете да получите повече информация на www.hse.ie.

Научете повече за съвети за коронавирус в Информационния център за граждани [ТУК](#).